

# تغذیه درمانی در کنترل مقدار تری گلیسرید خون

عوامل افزایش دهنده تری گلیسرید عبارتند از :

چاقی 

نداشتن تحرک 

مصرف نشاسته زیاد 

## تغذیه درمانی :

اقدام به کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن یا چاقی ، طی یک برنامه غذایی اصولی و علمی به صورت تدریجی و همزمان با آن افزایش میزان فعالیت و تحرک بدنی

**تبصره :** برای کاهش مقدار تری گلیسرید خون ، نقش کاهش وزن و فعالیت بدنی مهمتر از کاهش نشاسته غذا می باشد.

کاهش شدید و حذف مصرف قند ، شکر ، انواع شیرینی ، شکلات ، آب نبات ، نوشابه ها و حذف نان سفید ( لواش ) و جایگزین کردن انواع نانهای سبوس دار ( نان سنگک ، نان جو و ... ) به جای آنها استفاده بیشتر از سبزیهای خام و سالاد ( به جای سبزیهای پخته ) ، مصرف بیشتر میوه خام ( خصوصا با پوست ) ،

گنجاندن حبوبات در برنامه غذایی 

کاهش شدید مصرف روغن و چربیها خصوصا نوع حیوانی 

باید مصرف چربیهای حیوانی به حداقل رسانیده شود .

روغنهای گیاهی به خصوص روغن آفتابگردان ، ذرت و زیتون نیز در حد تعادل مصرف گردد.

**تبصره :** فرقی بین روغنهای گیاهی با کره و روغنهای حیوانی از نظر تولید انرژی وجود ندارد ، بنابراین مصرف زیاد چربیهای گیاهی نیز چاق کننده می باشد.

➤ منابع چربیهای حیوانی عبارتند از :

چربی موجود در لبنیات پرچرب ( شیر ، ماست ) ، پنیر پرچرب ( خامه ای ) ، تخم مرغ ، خامه ، روغن حیوانی ، کره ، چربیهای قابل رویت گوشت قرمز ، پوست مرغ و ...

➤ منابع چربیهای گیاهی عبارتند از :

انواع روغنهای نباتی ( آفتابگردان ، ذرت ، سویا ، کلزا و کانولا ، انواع دانه های آجیلی ، تخمه ها ( آفتابگردان ، کدو ) ، دانه زیتون و روغن زیتون ، بادام زمینی و روغن آن ، گردو و روغن گردو ، مارگارین و ...

مصرف مرتب و هفتگی ماهیهای چرب خصوصا ماهیهای آبهای شور دریاچه ها ، دریاها و اقیانوسها ، به شرط آنکه به صورت سرخ کرده در روغن مصرف نگردند ، بلکه به صورت کباب پز ، فریز و یا بخارپز باشند . ( حداقل 2-3 بار در هفته )

مصرف 3 عدد گردو در روز یا روغن گردو و یا استفاده از  کپسولهای اسیدهای چرب امگا سه

➤ منابع گیاهی اسیدهای چرب امگا سه عبارتند از :

روغن تخم کتان ، روغن کلزا ، دانه های چای ، گردو و روغن گردو ، گیاه خرفه یا پرپهن ، سبزیجات برگ سبز تیره

➤ منابع حیوانی اسیدهای چرب امگا سه :

خال مخالی ، ساردینها ، ماهی آزاد و قزل آلا ( نوع غیر پرورشی ) ماهی تن تازه ، ماهیهای  تن کنسرو شده .

کنسروهای تن ماهی موجود در بازار ، منبع خوبی برای اسیدهای چرب امگا سه نیستند ، زیرا یا اصولاً حاوی ماهی تن نیستند و یا روغن آنها در فرآیند کنسروسازی از دست می رود و به طور معمول با روغن آفتابگردان یا روغن سویا جایگزین می شود.

★ تبصره: هرگونه استفاده از کپسولهای اسیدهای چرب امگا سه ؛ اعم از میزان و مدت زمان مصرف ؛ باید زیر نظر پزشک معالج و متخصص تغذیه و با در نظر گرفتن وزن ، شرایط بالینی و بیماریهای زمینه ای فرد، باشد.

منبع : کتاب تغذیه ورزشی درمانی کراوس 2012 – مجله دنیای تغذیه – سایتهای معتبر اینترنتی  
تدوین ، تهیه و تنظیم : ندا دهناد – کارشناس تغذیه بالینی معاونت درمان قزوین